

**Андреева Виктория Николаевна**

директор, учитель ОБЖ,

Почётный работник общего образования

**Канищева Людмила Владимировна**

учитель начальных классов

**Иванова Людмила Анатольевна**

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №18»

г. Белгород, Белгородская область

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*Аннотация:* в статье отражены проблемы, которые предстоит решить школе при формировании здоровьесберегающей среды. Описаны составляющие здоровьесберегающей педагогики. Предложен перечень мероприятий, направленных на формирование здоровьесберегающей и развивающей среды младших школьников.

*Ключевые слова:* сохранение здоровья ребенка, сохранение психики ребенка, саморазвитие культуры здоровья, здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровьесберегающая педагогика, формирование здоровьесберегающей среды.

Современные стрессовые, социальные, экологические и психические нагрузки приводят к отклонениям в нравственном и физическом здоровье школьников, особенно младших классов.

Чтобы хорошо учиться и успешно преодолевать трудности школьной жизни, ребенок должен быть здоров. Именно школе предоставляется возможность решать следующие проблемы:

– сохранение здоровья и психики ребенка, формирующихся в условиях огромного потока информации, стрессов, экологической несовместимости природы человека и научно-технического прогресса;

– создание благоприятных условий для деятельности самого школьника, направленной на саморазвитие культуры здоровья как культуры физической, психологической, интеллектуальной.

Современная школа наряду с решением образовательных задач призвана решать задачи повышения работоспособности и укрепления здоровья учащихся, начиная с младших классов. В наши дни всё это особенно важно, поскольку значительная часть детей приходит в первый класс с отклонениями в состоянии здоровья. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как основу здоровьесберегающей педагогики. Актуальность этой технологии обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Формирование здоровьесберегающей среды школы для нашего коллектива стоит на первом месте. Оно призвано решить проблемы, касающиеся сохранения и укрепления здоровья учащихся и педагогов: проблема учебных перегрузок школьников, приводящих к состоянию переутомления; проблема организации физической активности учащихся; проблема питания школьников; проблема предупреждения и профилактики школьных болезней, связанных с образовательным процессом; проблема вредных привычек; проблема формирования культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий; проблема организации сотрудничества с родителями обучающихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

Организационно-педагогические условия проведения образовательного процесса, как и технологии работы учителя на уроке – это самая главная составляющая здоровьесберегающей педагогики. И здесь многое зависит от учителей. Учебный план нашей школы разработан с учетом соблюдения норм максимально допустимой нагрузки школьников. Особое внимание уделяется правильному распределению нагрузки для учащихся начальной школы. Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не группируются в один день. Расписание уроков в 1 классе составлено с учетом ступенчатого режима обучения, в него включена динамическая пауза продолжительностью 40 минут,

которая проводятся на воздухе или в спортивном зале. Четверг – облегчённый день, математика не включается в расписание уроков.

Одной из основных проблем школы является организация питания. Мы много говорим о правильном питании на классных часах. Проводим уроки здоровья. Ведь только правильно питаюсь, человек может быть здоров. На таких уроках ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей.

Сегодня остро стоят проблемы снятия утомления школьников в процессе урока и повышения их двигательной активности. Особое место занимает внеклассная физкультурно-оздоровительная работа. Формирование здоровьесберегающей среды школы создает условия, которые обеспечивают высокую работоспособность учащихся во время учебных занятий, позволяют отодвигать утомление и избегать переутомления, снижают уровень общей тревожности учащихся.

Планируя свою работу, каждый учитель должен особое внимание уделять обстановке и гигиеническим условиям в кабинете; количеству видов учебной деятельности; количеству видов преподавания и их чередованию; наличию на уроке методов, способствующих развитию инициативы и творческого начала учащихся; месту и длительности применения ТСО; позе учащихся и её чередованию; наличию, месту, содержанию и продолжительности оздоровительных моментов на уроке; наличию в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; формированию потребности к здоровому образу жизни; выработке индивидуального способа безопасного поведения; сообщении учащимся о возможных последствиях выбора поведения; наличию мотивации деятельности учащихся на уроке; психологическому климату на уроке; наличию на уроке эмоциональных разрядок; плотности урока; моменту наступления утомления учащихся; темпу окончания урока.

Мы стараемся создавать в начальной школе богатую и разнообразную предметную, информационную среду, которая располагает учащихся к познанию мира всеми органами чувств, творческому самовыражению, самостоятельной исследовательской деятельности, решению учебных задач, формированию

необходимых коммуникативных навыков и навыков работы с информацией. Предлагаем перечень мероприятий, направленных на формирование здоровьесберегающей и развивающей среды младших школьников: I. Учёт состояния здоровья детей (анализ медицинских карт учащихся, определение групп здоровья, учет посещаемости занятий). II. Физическая и психологическая разгрузка учащихся (организация работы спортивных секций, кружков, клубов; введение во внеурочную деятельность кружка «Ритмическая мозаика»; динамические паузы; индивидуальные занятия; общая утренняя зарядка; организация музыкальных перемен; дни здоровья; спортивные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья»; физкультминутки для учащихся; организация летних и осенних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.

Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в классе и школе в целом, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья. Учителям, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в начальной школе, позволяют сделать учебный процесс для ребенка более комфортным, повышают эффективность обучения, а главное сохраняют здоровье наших детей.

### ***Список литературы***

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Ерохина Е.В. Формирование здоровьесберегающей среды учащихся начальных классов / Е.В. Ерохина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota>
3. Леонова С.А. Здоровьесберегающий потенциал нового государственного общеобразовательного стандарта / С.А. Леонова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://открытыйурок.рф>

4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования. – 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Академия, 2012. – 208 с.

5. Родионов В. Программы здоровья в России и за рубежом / В. Родионов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru>